

# *Spezielles und Regionales*

## *Buchweizenöl-Ganzkörper-Massage*

Buchweizen enthält große Mengen an natürlichem Vitamin P (Rutin).  
Dieser Naturstoff macht die Gefäßwände elastisch und  
widerstandsfähig.

60 Minuten – 65,00 €

## *Ginsengöl-Ganzkörper-Massage*

Diese Massage verwöhnt Haut und Sinne.

60 Minuten – 65,00 €

## *Chocolate-Ganzkörper-Massage*

Genießen Sie süße Wellness. Wertvolle Inhaltsstoffe des Kakaoöl  
pflegen Ihre Haut und Seele – denn wie jeder weiß:  
Schokolade essen macht glücklich.

60 Minuten – 65,00 €

## *Unsere besondere Empfehlung!* *Sanshui-Zeremonie*

basiert auf den fünf Elementen und den fünf menschlichen Sinnen.  
Durch diese ganzheitliche Wellnessanwendung werden mit Hilfe von  
Tee, Düften und Raumatmosphäre Energieblockaden gelöst,  
gefolgt von einer Massage mit Kräuterstempeln.

120 Minuten – 120,00 €

# *Kosmetik*

## *Gesichtskosmetik „zum Kennenlernen“*

Eine Verwöhnbehandlung mit Hautdiagnose, Reinigung, Gesichtsbildung und Abschlusspflege.

45 Minuten – 48,00 €

## *Exklusive Gesichtskosmetik*

Hautdiagnose, intensive Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Einarbeiten einer Wirkstoffampulle, Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Maske und -Massage sowie Abschlusspflege.

90 Minuten – 79,00 €

## *Kröpke-Spa-Spezial-Behandlung*

Hochwirksame Anti-Aging-Behandlung der Superlative für Gesicht, Hals und Dekolleté. Zusätzlich verwöhnen wir Ihre Hände mit einer pflegenden Packung und auch das Färben von Brauen/Wimpern ist inklusive.

100 Minuten – 86,00 €

## *Maniküre*

Handbad, Nägel feilen und in Form bringen, Entfernen der Nagelhaut.

30 Minuten – 30,00 €

## *Manuelle Pediküre*

Fußbad, schneiden und feilen der Zehennägel, Zurückschieben des Häutchens über dem Zehennagel.

45 Minuten – 35,00 €

# *Packungen & Bäder*

## *Schoko-Bodypack*

Kakaobohnen enthalten Theobromin und regen den Stoffwechsel an.

## *Rügener Heilkreide*

Diese Heilkreide reinigt und pflegt die Haut und gibt ihr die Feuchtigkeit zurück.

## *Buchweizen-Packung*

Buchweizen wirkt entgiftend.  
Zur Bekämpfung von Cellulite geeignet.

## *Ginseng-Cellulitepackung*

Aufgrund des hochdosierten Ginsengextraktes wirkt diese Packung auch gegen Cellulite.

Alle Packungen mit Vor- und Nachbereitung  
ca. 75 Minuten – 70,00 €

## *Aromaölbad | Cleopatrabad*

Aromaölbad: Bad mit verschiedenen Aromaölen  
Cleopatrabad: Bad mit Milch, Honig und Rosenwasser  
30 Minuten – 30,00 €

# Ayurveda & Entspannung

Wörtlich übersetzt bedeutet es „Lebensweisheit“ oder „Wissenschaft vom Leben des Ganzen“ und hat den Ursprung im alten Indien.

## Abhyanga-Ganzkörper-Massage

Bewirkt eine bessere Durchblutung.

60 Minuten – 69,00 €

## Shiromardana-Kopfmassage

Die Massage entspannt den ganzen Körper und hilft bei Schlafstörungen, Migräne, Nervosität, Stress und Verspannungen.

45 Minuten – 50,00 €



## Kräuterstempel-Massage

Bei der Behandlung mit Kräuterstempeln wird der Körper mit heiß gedämpften Kräuterstempeln behandelt, indem entlang der Energielinien und an den Energiepunkten die Kräuterstempel aufgedrückt werden. Die Kräuterwirkstoffe dringen durch die Wärme besonders tief in die Haut ein und bewirken durch die Aktivierung der Thermorezeptoren in der Haut eine Anregung des Stoffwechsels und der Selbstheilungskräfte des Körpers. Verspannungen werden gelöst und Entschlackungsprozesse gefördert.

60 Minuten – 69,00 €

# *Verwöhn-Massagen*

## *Rücken und Schulter mit Aromaöl*

Klassische Massage zur Entspannung der Muskulatur.

45 Minuten – 49,00 €

## *Fußmassage*

Entspannung der Fußmuskeln nach einem langen Tag.

30 Minuten – 33,00 €

60 Minuten (inkl. Beine) – 60,00 €

## *Ganzkörper-Massage mit Aromaöl*

Sanfte Massage mit fließenden Bewegungen  
zum Wohlbefinden mit Aromaölen.

60 Minuten – 60,00 €

## *Hot-Stone-Massage*

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Tiefenentspannung  
mit 60° C warmen basaltischen Steinen, die auf den mit Öl  
eingeriebenen Rücken und seine Energielinien gelegt werden.  
Neben dem eintretenden Wohlgefühl wird die Durchblutung  
angeregt und die Muskulatur gelockert, sowie der  
Gewebestoffwechsel gefördert.

60 Minuten – 69,00 €

– Alle Massagen inklusive 5 Minuten Nachruhezeit –

*Gebuchte Termine, die nicht bis zum Vorabend  
20 Uhr abgesagt werden, berechnen wir mit  
80 % des Anwendungspreises.*

*Heide-Kröpke* ★★★★★  
**IHR VERWÖHN HOTEL**  
IN RUHE ANSPRUCHSVOLL GENIESSEN

**Hotel Heide-Kröpke GmbH**  
Ostenholzer Moor · Esseler Damm 1 · D-29690 Essel  
Telefon 05167 979-0 · Telefax 05167 979-291  
[www.heide-kroepke.de](http://www.heide-kroepke.de) · [hotel@heide-kroepke.de](mailto:hotel@heide-kroepke.de)